

京都府立大学 学生相談室

～臨床心理士からのおたより～

このコラムでは、学生相談室に勤務する臨床心理士が日々の中で感じたことや思ったこと、考えていることを発信していきます。少し立ち止まって、休憩がてらお読みいただけると嬉しいです。

No.37

Counselor's Column

「 ゆっくり、ほっこり 」

臨床心理士 鈴木史子

キャンパスを渡る風が冷たくなってきましたね。今年の4月から学生相談室のカウンセラーとして勤務することになりました鈴木史子と申します。半年が過ぎて大学にも慣れてきました。1回生の皆さんも、新しい環境に慣れて落ち着いて大学生活を過ごせるようになった頃かもしれませんね。春は変化の季節なので、なにかと心も落ち着かない日々だったかもしれません。また、今年の夏は大変厳しく戸外で過ごすのも危険な暑さでした。その点、今の季節は屋外で、自然の中で過ごすのに最適な気候だと思います。

京都府立大学は、キャンパス内に大きな木が幾つもあります。また、隣には植物園があり、近くには鴨川の流れもあります。とても自然に恵まれた環境であると感じます。人は日々の生活で時間に追われ、人と関わり、知らず知らずのうちにストレスを受けていることもあるでしょう。そんなとき、一人で自然の中に身を置くことで心と体が整うこともあるように感じます。

現代は色々なことが便利でスピーディに運んで行きます。知りたいことはすぐにスマホで調べて答えがでますし、ラインを送ればすぐに返事も返ってきます。難しいこともAIが考えてくれて文書や画像さえも作ってくれます。とても便利ですが、これらのテクノロジーによるスピード感は、人間のリズムに合っているのかなと疑問に感じることもあります。

昔はどうだったでしょう。平安時代のラブレターは紙に筆で書かれた文（ふみ）によるやり取りです。貴族の殿方は想い人である姫に文を送るのですが、内容は和歌で書かれます。そして香をたきしめて文にいい匂いを着けて、お付きの者に持って行ってもらうのです。文を受け取った姫は、返歌を詠んで文にして返します。一つのやりとりにもものすごく時間がかかりますね。テクノロジー抜きで活動するとなると、人間の生き物としてのリズムは本来このくらいのものなのかもしれません。最近は、「写るんです（使い捨てフィルムカメラ）」や手書きの手紙が人気になっていると耳にします。ちょっと昔のツールを使いたくなるのは、現代のリズムから離れようとする動きなのかもしれません。

そんな時代に、府大の学生の皆さんには、植物園や鴨川に行くことをお勧めします。植物園には大きな木がたくさんあります。そんな小道をあるいてみるのもいいでしょう。鴨川では座って川の流れをぼーっと眺めるのもいいでしょう。自然のリズムの中に身をおくと、人の生き物としてのリズムも整うように思います。授業の空き時間があったら、少し足を伸ばしてみてくださいはいかがでしょうか。